

5分で出来るハンバーグ

牛肉と おろした玉ねぎ・ホットケーキミックス

3分肉じゃが

めんつゆ+玉ねぎ+牛肉とさとう+サヤ

マッシュポテトの元と牛乳とめんつゆ を たまごケース でシェイクする

中華だれ基本ソース

しょうゆ・米酢・さとう・ごま油

焼いた鶏肉にねぎ生姜をいれ20分ゆでひやす
ゆで汁と中華だれ 1対3 の割合でツユをつくる

めんはほぐして沸いた湯に入れる

魚介に合うソース

中華だれ・トマト・ネギ・セロリ・コショウ

葉酸が多いもの

海苔 カイワレ エノキダケ 水菜

米

夏30分冬60分置く 冷蔵庫か氷を
竹炭と塩(1合 1g)
にがり、日本酒、さとう、酢(長持ち)、サラダ油つやが、、はちみつ、寒天

イタリア鍋

トマトホールとダシと砂糖と醤油少し
キムチとトマトホールと魚介類(オリーブ+ニンニク+)

酸辣湯鍋

ギンダラ 生姜汁と塩
豚バラ 炒めて高菜加え

グルノーブル
グラタンの発祥地

パリから3時間 アンナ(じゃがいも)グラタン向き 痩せた土地向き
クルミの産地 ポンパドール(じゃがいも)
じゃがいものギャレット 卵入り

grutter

パン焼き窯 で残り物から偶然 名物の グラタン・ドフィノア
グラタン四種類 1グラタンコンプレ 一晩寝かせる
2、グラタンラピッド すぐできるの意味
3グラタンレジェ 軽いの意味
4グラッサージュ

cavolo

キャベツの先祖はケール ローマで品種改良
2000年前

カレー南蛮
加山散歩2015/5/14

豚バラ 玉葱 顆粒昆布だし 顆粒和風だし
カレー粉 うどん 片栗粉

サトウ さけ みりん 醬

油